

九个锻炼误区 小心越练越伤



生命在于运动”，意识到运动重要性的人越来越多，尤其是一些人退休后，时间多了，特别注重养生和锻炼。但您知道吗？一旦选择的锻炼方式不对，就有可能走进误区，越练病越多。

广东省第二人民医院关节外科副主任医师林周胜近日就中老年人最容易遭遇的错误锻炼方式一一讲解，帮助大家厘清误区，正确锻炼。

锻炼误区一：

长时间跳广场舞

56岁的王阿姨人有点胖，还有高血压。自从退休后就开始跳广场舞，近半年来更是到了痴迷的程度，每天晚上吃完饭就早早地下楼跳广场舞，每晚都要跳到9时才回家。

她本想通过跳广场舞降血糖、血脂，没想到反而把膝关节跳坏了。前不久，王阿姨感觉上下楼梯时右膝关节疼痛，后来走路时都感觉到疼痛，每次蹲完厕所很难站起来，到医院检查后诊断为膝关节退行性病变并伴有内侧半月板损伤，医生称很大程度和长时间跳广场舞有关系。

这一类病人症状基本相同：膝盖伸展没有问题，但是在爬楼梯时膝盖疼痛明显，严重的走路都会不舒服，休息几天后疼痛有所缓解。

为什么跳广场舞容易受伤？林周胜介绍，现在广场舞的难度越来越大，通常会设计很多身体旋转、下肢扭转的动作，这些动作对身体重心控制、下肢的力量和稳定性都有较高的要求。动辄一两个小时以上的舞蹈时间，意味着过长的关节连续使用。

跳广场舞并不是时间越长越好，难度并不是越高越好，适当控制时间和运动强度有利于保护膝关节。

锻炼误区二：

肩痛一律爬墙甩肩锻炼

肩袖撕裂伤是中老年人常见的运动损伤之一，临床上有不少这样的患者，他们大都有肩膀疼痛史，就误以为自己患了肩周炎，想通过运动来缓解。

而老年人在小区健身时，喜欢频繁做一些上举的动作，包括单杠或吊环中的转肩、棒球的投球、举重抓举等，这其实反而会加重肩关节的负荷，造成或加重

肩袖撕裂。

肩周炎与肩袖损伤是两种不同的疾病，肩周炎是自限性疾病，一般半年，最多不超过两年会自行好转。而肩袖损伤，如果不治疗或者以错误的方式锻炼，只会越来越糟。

肩关节疾病有很多，并非只有肩周炎，如肩峰下撞击、滑囊炎、肩袖损伤、盂唇损伤等，而这些疾病绝对不是靠单一的肩关节拉伸活动可以解决的，应先找专科医生做检查，再做相应的训练。

锻炼误区三：

“燕儿飞”、仰卧起坐

有的老年人会练腰背肌，叫“燕儿飞”。“燕儿飞”是一种不错的运动，但对老年人不一定适合。因为老年人关节椎间盘老化，有关节增生、椎管狭窄，过度的伸展会加剧关节的挤压和碰撞，增加椎弓的硬力，造成骨折，同时让椎管更狭窄。

另外仰卧起坐也不适合。仰卧起坐要把双腿蜷起来练腹肌，力度太大，会增加人腰椎部位的负荷，让老年人椎间盘退变严重。

大多数中老年人的颈椎、腰椎或多或少都有一些问题，再加上骨质疏松，因此做仰卧起坐很容易给颈椎和腰椎造成不可逆转的损伤。再加上，此运动对头部的变化较大，对于患有心脑血管疾病的人来说很容易造成血压升高，发生意外。

锻炼误区四：

进行大强度、高难度锻炼

有的老年人觉得，运动强度越大，运动量越大，越有益于健康，这样才能达到锻炼的目的。

但其实，爆发性的运动，可造成血压升高、心率加快、心肌缺血缺氧，运动贵在坚持，而不是在于速度和强度。

锻炼误区五：

爬楼梯、爬山锻炼

爬楼梯被不少老年人列为健身锻炼项目，认为健身就在家门口，方便快捷。但其实，爬楼梯的过程中，膝关节的压力明显增大，膝关节反复撞击，周而复始的重复动作，无疑会加大膝关节的损伤，诱发膝关节疾病。

跟爬楼梯类似的是，登山同样容易损伤膝关节，下山时膝关节所受到的冲击力相当于自身

体重的5~8倍，加重软骨骨面和半月板的损伤，是膝关节损伤的高发项目。

锻炼误区六：

头颈部绕圈练习

很多老人经常做头颈部绕圈练习，认为这样对颈椎好，也有利于缓解颈肩部的酸痛。

如果采取这样的锻炼方式，一旦老年人患有重度动脉硬化甚至颈动脉斑块形成，头颈部剧烈旋转，可能出现头晕恶心呕吐，甚至跌倒，重则会酿成动脉斑块脱落，导致意外事件的发生。

老年人进行头颈部锻炼要适度，应降低动作幅度、速度和绕圈力度。两侧及前后摆动的幅度应该控制在180度以内，并可不时静歇2~3秒，以达到舒筋活络的效果。

锻炼误区七：

运动损伤后“热敷”

由于运动不科学或者身体不协调，不时会导致脚踝扭伤等情况，局部组织会出现疼痛、肿胀，有些老年人会立即采用“热敷”的方法，认为这样可以促进血液循环，加快痊愈速度。

林周胜介绍，运动损伤正确的处理是：损伤24小时内冷敷（如冰块），将伤处组织内温度降低，毛细血管收缩，减少出血和渗液，有利于控制病情的发展；24小时后热疗，加速局部的血液循环达到活血散淤、消肿、减轻疼痛的疗效。

锻炼误区八：

空腹晨练

对于老年人来说，空腹晨练实在是很危险。

在经过一夜的睡眠之后，腹中已空，不进食就进行1~2小时的锻炼，热量不足，再加上体力的消耗，会使大脑供血不足，哪怕只是短暂的时间也会让人产生不舒服的感觉。最常见的症状就是头晕，严重的会感到心慌、腿软、站立不稳，心脏原本有毛病的老年人会突然摔倒，甚至猝死。

老年人的运动项目一般都不剧烈，晨练前少量进食不会有什么麻烦，且多数老年人时间充裕，简单吃一些食物不会耽误太多时间。尤对于胃部常有不适的老年人，晨练前适量进食是一种好的保健方法。

另外，晨练最好待太阳升起之后开始，这样才是最卫生和最安全的锻炼。

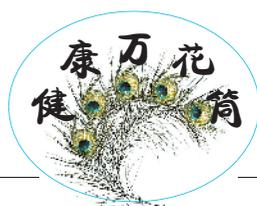
锻炼误区九：

运动憋气

老年人心肺功能减退，憋气用力时，会因肺泡破裂而发生气胸。憋气也会加重心脏负担，引起胸闷、心悸。憋气时因胸腔的压力增高，回心血量减少引起脑供血不足，易发生头晕目眩甚至昏厥。憋气之后，回心血量骤然增加，血压升高，易发生脑血管意外。

因此，像举重、拔河、硬气功、引体向上等这些须憋气的运动项目，老年人不宜进行。

(据《广州日报》)



老人囤废品 是为了充实生活

家里生活条件已经不错了，可老人们为什么还喜欢捡“垃圾”？这些老人小时候大都经历过苦日子，青少年时期已经养成了艰苦朴素的生活习惯，老了就舍不得扔掉旧东西。其实，很多老人攒破烂，并不是为了以后用得上，只是为了满足他们的心理需要；这也反映出他们缺乏安全感。他们需要充实感，让自己觉得物质不匮乏。

此外，很多老人由于和儿女不住在一起，晚年生活十分孤单，只能向外寻求一些心灵寄托。而捡废品、囤积废品最简单，也不用求人，于是一些老人使用这种方式来填充自己的生活。

在年轻人眼里，房间里堆满又脏又旧的杂物，不卫生，又占地方，都会劝老人把该扔的东西扔掉，有的干脆直接代劳，隔一段时间就自作主张帮老人收拾一批。这种简单粗暴的做法很伤害老人，切不可乱扔老人的东西，使他们产生被遗弃的感觉。

老年人能经常摆弄一下自己积攒的物品，是一种精神寄托，也是生活乐趣，可以适当支持。当然，儿女可以帮助老人掌握正确处理囤积物品的方法，不妨从“垃圾带病菌易致病”角度着手，适当帮老人清理掉一些确实危害身体健康的杂物。

(李勇)

百岁网红：享清福荒废身体

近日，一段百岁老人给74岁女儿压岁钱的视频引爆网络，这温馨一幕感动了全国网友。视频中的105岁老人名叫侍魏氏，是江苏连云港人。每年，她都会给晚辈们发压岁钱，“希望全家人都像我一样健康”。

侍魏氏的生活仍能自理，早上起床穿衣、洗漱、吃饭、梳头都不在话下，穿针引线也都不是事。在侍魏氏看来，自己能做的事都要自己做，享清福会让身体荒废，对健康不利。

侍魏氏的记忆力非常好。她有一个健脑的小妙招，平时她会经常看看全家福照片认人。几十口人完全能够对号入座，就连第五代晚辈的名字都不会叫错。

侍魏氏说，长寿大多归功于心宽，对任何事情都看得开放得下。“最主要的是心情好。”侍魏氏说，与晚辈们经常保持沟通，是让她最快乐的事情。闲暇时候，侍魏氏会到家族微信群里和晚辈们聊家常。

(据《现代快报》)